

## CZĘŚĆ B. – WERYFIKACJA SZCZEGÓŁOWA

Nr ESOG

1676

Znak Signum

UD-III-WOM-RK/2989/18

### Nazwa projektu

Łagodna Joga i Relaksacja na Bielanych

### Weryfikacja szczegółowa zostanie przeprowadzona przez:

- następującą komórkę organizacyjną urzędu dzielnicy (komórkę wiodącą)<sup>1</sup>:

Zespół Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Bielany

- następującą jednostką organizacyjną m.st. Warszawy

BURMISTRZ

Tomasz Mencina

.....  
(data, podpis i pieczęć  
osoby kierującej pracą urzędu dzielnicy)

<sup>1</sup>Komórka wiodąca odpowiada za koordynację procesu weryfikacji szczegółowej. Dopuszcza się przeprowadzenie części weryfikacji również przez inne niż wiodąca komórki organizacyjne. Informacje o oddelegowaniu części weryfikacji do innej niż wiodąca komórki organizacyjnej, a także o opiniach lub uzgodnieniach, na podstawie których została podjęta decyzja o wyniku weryfikacji szczegółowej powinny zostać zamieszczone w rubryce „uwagi” znajdującej się pod nazwą właściwego kryterium weryfikacji.

## **Część B2 - Informacje o przeprowadzonej weryfikacji**

(po spotkaniach dyskusyjnych i ew. zmianach projektu przez autora)

<b>1.</b> Zaliczanie się przedmiotu projektu do zadań własnych m.st. Warszawy przypisanych do realizacji dzielnicom lub jednostkom organizacyjnym	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono
Uwagi:	
<b>2.</b> Zlokalizowanie projektu na nieruchomościach, do których m.st. Warszawa posiada tytuł prawny do dysponowania (z wyjątkiem nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa będących w zarządzie jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy) <input type="checkbox"/> w dzielnicy dopuszczono możliwość zgłaszania projektów na terenie innym niż ww. <input type="checkbox"/> do projektu została dołączona właściwa zgoda dysponenta nieruchomości (jeżeli jest wymagana)	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono <input type="checkbox"/> nie dotyczy
Uwagi:	
<b>3.</b> Możliwość zrealizowania projektu w całości w trakcie roku budżetowego 2019	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono
Uwagi:	
<b>4.</b> Uwzględnienie wszystkich prac (etapów) niezbędnych do całkowitego ukończenia realizacji projektu w trakcie roku budżetowego 2019	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono
Uwagi:	
<b>5.</b> Projekt nie zakłada wykonania wyłącznie dokumentacji projektowej / nie wiąże się z koniecznością wykonania kolejnych etapów realizacji zadania w latach kolejnych	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono
Uwagi:	
<b>6.</b> Zgodność z przyjętymi strategiami i programami m.st. Warszawy	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono
Uwagi:	
<b>7.</b> Zgodność z obowiązującymi przepisami prawa (w tym z Miejscowym Planem Zagosp. Przestrz.)	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono
Uwagi:	
<b>8.</b> Występowanie technicznej lub technologicznej możliwości realizacji projektu	<input checked="" type="checkbox"/> spełniono <input type="checkbox"/> nie spełniono <input type="checkbox"/> nie dotyczy

**Dodatkowe informacje**

Zmiany w opisie projektu:

**Zasady korzystania z efektu realizacji projektu przez ogół mieszkańców**

Zajęcia dostępne dla wszystkich mieszkańców bez względu na wiek i sprawność fizyczną.  
 Proponowane terminy zajęć w ogólnodostępnych placówkach filia BOK na ul. Estrady – poniedziałek i środa, MAL Samogłoska przy ul. Samogłoski 9a lok 3m – wtorek i piątek  
 Na zajęcia będą obowiązywały zapisy telefoniczne lub e-mailowe.  
 Zajęcia będą prowadzone od lutego do grudnia (w okresie wakacyjnym w plenerze w Parku Młocińskich i w Parku Chomicza.

**Pełny opis projektu**

Bezpłatne zajęcia z relaksacji i łagodnej jogi z elementami technik oddechowych dla wszystkich mieszkańców Bielan bez względu na wiek, płeć czy sprawność fizyczną. Zajęcia ukierunkowane na poprawę samopoczucia, redukcję stresu oraz zwiększenie elastyczności ciała i poprawę sprawności fizycznej. W trakcie zajęć uczestnicy nie tylko zadbają o sprawność fizyczną, ale dzięki technikom relaksacyjnym i oddechowym odprężą się i odstresują. Ćwiczenia nie tylko wzmocnią mięśnie, zlikwidują przykurcze i poprawią wytrzymałość, ale będą kształtowały prawidłową postawę ciała, nauczą jak istotny jest oddech i jak prawidłowo oddychać, jak się odprężyć i relaksować. Zajęcia uświadomią też uczestnikom potrzeby własnego ciała i nauczą wsłuchiwać się w nie. W trakcie zajęć uczestnikom zostaną zapewnione maty do ćwiczeń oraz pomoce niezbędne do wykonywania ćwiczeń dla osób początkujących takie jak klocki i paski. Aby mogło skorzystać więcej osób zajęcia będą odbywały się w dwóch różnych lokalizacjach, dwa razy w tygodniu w każdej lokalizacji.

Prowadzący: wykwalifikowany trener relaksacji i jogi.  
 Czas trwania: 1,5 godziny (1 godzina ćwiczeń i 30 minut relaksacji).

**Wstępny kosztorys projektu wraz z wyszczególnieniem jego składowych**

INSTRUKTOR RELAKSACJI I JOGI  
 32 600,00 zł

SPRZĘT dla 20 osób  
 3 200,00 zł (sprzęt do jogi w postaci mat do ćwiczeń, klocków do jogi i pasków do jogi)

PROMOCJA i ORGANIZACJA ZAJĘĆ  
 Przygotowanie i dystrybucja plakatów – 400,00 zł  
 Obsługa i administracja zajęć (zapisy, administracja) – 100,00 zł / mc,  
 1 100,00 zł / 11 m-cy trwania zajęć  
 Organizacja miejsca w MAL na przechowywanie sprzętu do jogi: 600 zł.

**Całkowity koszt: 37 500,00 zł**

**Uzgadnianie wersji projektu**

(wypełnia się wyłącznie w przypadku projektów, które wymagają wprowadzenia zmian)

Data przekazania informacji  
 o możliwości dokonania zmian

Sposób przekazania informacji

<input type="checkbox"/> poczta tradycyjna	<input type="checkbox"/> e-mail
<input type="checkbox"/> telefon	<input type="checkbox"/> osobiście

Łagodna joga i relaksacja  
4 lutego - 12 grudnia

BOK filia Estrady  
poniedziałek 18.30-20.00  
środa 19.30-21.00

MAL Samogłoski 9  
wtorek 18.30-21.00  
piątek 10.30-12.00

Park Młociński  
czwartek 18.30-21.00  
działka IV, obręb  
71302

Park Chomicza lub  
Herberta  
sobota

# 2019

## STYCZEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## LUTY

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## MARZEC

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## KWIECIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

## MAY

P	W	Ś	C	P	S	N
29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## LIPIEC

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## SIERPIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## WRZESIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## PAŹDZIERNIK

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

## LISTOPAD

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

## GRUDZIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## MAJ

P	W	Ś	C	P	S	N
29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## CZERWIEC

P	W	Ś	C	P	S	N
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

## LIPIEC

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## SIERPIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## LIPIEC

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## WRZESIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## PAŹDZIERNIK

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## LISTOPAD

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## GRUDZIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## WRZESIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## PAŹDZIERNIK

P	W	Ś	C	P	S	N
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## LISTOPAD

P	W	Ś	C	P	S	N
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	8

## GRUDZIEŃ

P	W	Ś	C	P	S	N
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Liczba zajęć  
maksymalnie

163

Koszt zajęć

32600